

Tabouleh

VORBEREITEN

20
Min.

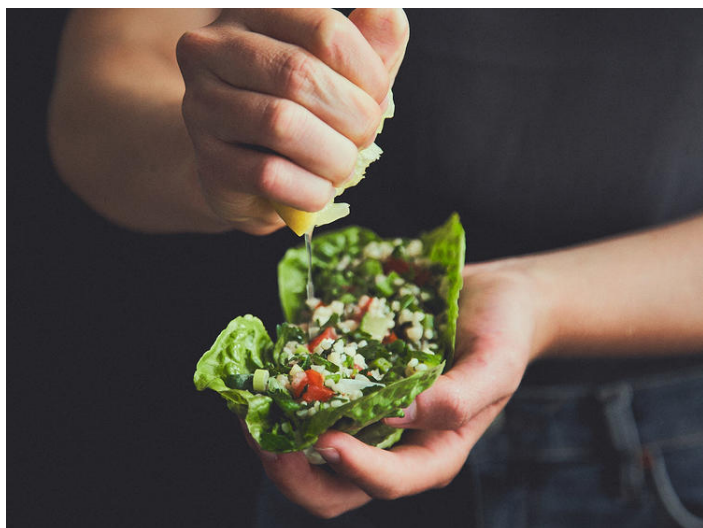
RUHEN

60
Min.

ZUBEREITEN

30
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Portionen

Für den Salat

100 g Bulgur (fein)
150 ml Gemüsebrühe
4 Tomaten (ca. 200 g)
1 kleine Salatgurke
1 Bund Frühlingszwiebeln
2 Bund glatte Petersilie
1/2 Bund Minze
8 Blätter Romanasalat
Salz, Pfeffer

Für das Dressing

1 große Zitrone
4 Esslöffel Olivenöl
1 Esslöffel Honig
1/2 Teelöffel Kreuzkümmel
1/2 Teelöffel Paprikapulver, edelsüß
Salz, Pfeffer

Was heißt Understatement auf Arabisch? Tabouleh! Naja, stimmt nicht ganz. Aber passen würde es: Der libanesische Bulgursalat bringt mit nur einer Handvoll Zutaten so viel Geschmack auf den Teller, dass die Hälfte der aufwendigeren Kollegen auf dem Grill-Buffer vor

Neid erblassen. Wie macht er das? Zauberei? Fast! Denn wenn sich frische Minze und Petersilie mit aromatischen Tomaten, würzigen Frühlingszwiebeln, knackiger Gurke, Bulgur und einem Dressing aus Zitronensaft, Olivenöl, Honig, Kreuzkümmel und Paprika zu einem duftenden orientalischen Spektakel zusammenschließen, hat das schon was Magisches.

Dabei ist die Zubereitung echt kein Hexenwerk -- Bulgur garen, Gemüse und Kräuter schnibbeln, Vinaigrette anmischen und tadaa! Fertig ist die perfekte Vorspeise oder Beilage für dein BBQ. Wenn du deinen Tabouleh dann noch im crunchy Romanasalatblatt anrichtest, setzt du nicht nur optisch einen drauf, sondern verwandelst den feinen Salat auch mal eben in handliches Fingerfood. Der kann auch einfach alles, dieser Tabouleh!

- 1 -

Für den Salat Bulgur mit kochender Brühe übergießen und bei geschlossenem Deckel etwa 20 Minuten quellen lassen.

- 2 -

Tomaten waschen, Stielansatz entfernen und fein würfeln. Salatgurke waschen, entkernen und ebenfalls fein würfeln. Frühlingszwiebeln, Petersilie und Minze waschen. Frühlingszwiebeln von den Wurzeln befreien und in feine Ringe schneiden. Blätter von den Kräutern abzupfen und grob hacken.

- 3 -

Für das Dressing Zitrone auspressen und Saft mit Honig, Kreuzkümmel und Paprika verrühren. Olivenöl hinzugießen und glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- 4 -

Tabouleh

Bulgur in eine Schüssel geben und mit dem Dressing mischen. Gemüse und Kräuter unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Etwa 1 Stunde bei Raumtemperatur durchziehen lassen.

- 5 -

Romanasalat waschen, trocken schleudern und Blätter vom Strunk zupfen. Tabouleh in den Salatblättern anrichten.